

KONSELING KELOMPOK DENGAN STRATEGI PENGELOLAAN DIRI UNTUK MENINGKATKAN DISIPLIN BELAJAR SISWA KELAS IV SDN 1 TRIWARNO

Nuryasih¹, Suhartono², M. Chamdani³
PGSD, FKIP Universitas Sebelas Maret Surakarta
e-mail: nuryasihy27@yahoo.com

Abstract: *Group Counseling by Self Management Strategy to Improve Learning Discipline the 4th Grade Students of SDN 1 Triwarno.* This research aims to improve learning discipline of the students by application of group counseling with self management strategy. This research is a diagnostic Classroom Action Research (CAR) conducted in three cycles. Each cycles consist of planning, action, observation, and reflection. The data collection techniques used observations, interviews, questionnaires, and documentation. The validity of data using triangulation methods sources, techniques, and theories. The conclusion of this research is application of group counseling by self management strategy can improve learning discipline the students.

Key words: *group counseling, self management, discipline*

Abstrak: **Konseling Kelompok dengan Strategi Pengelolaan Diri untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa Kelas IV SDN 1 Triwarno.** Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan disiplin belajar siswa melalui penerapan konseling kelompok dengan strategi pengelolaan diri. Penelitian tindakan kelas (PTK) diagnostik ini dilaksanakan dalam tiga siklus, tiap siklus terdiri dari perencanaan, pelaksanaan, observasi, refleksi. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara, angket, sosiometri, dan dokumentasi. Validasi data menggunakan teknik triangulasi sumber, triangulasi teknik, dan triangulasi teori. Kesimpulannya adalah penerapan konseling kelompok dengan strategi pengelolaan diri dapat meningkatkan disiplin belajar siswa.

Kata kunci: konseling kelompok, pengelolaan diri, disiplin

Pendidikan merupakan bagian penting yang menjadi perhatian bangsa Indonesia. Pendidikan yang berkualitas akan menghasilkan sumber daya manusia yang berkualitas, yang siap untuk menghadapi persaingan di masa yang akan datang. Namun, pendidikan di Indonesia belum menunjukkan hasil yang memuaskan.

Berbagai upaya untuk meningkatkan mutu pendidikan telah dilaksanakan, baik dari segi tenaga pendidik, sarana prasarana, kuri-

kulum, maupun pembelajaran, tetapi hasilnya belum maksimal. Guru dan sekolah berlomba-lomba agar peserta didiknya memperoleh nilai ujian nasional (UN) yang tinggi dengan menambah jam pelajaran maupun persiapan menghadapi ujian. Kondisi tersebut siswa bosan, tertekan, dan kurang bersemangat sehingga apa yang diberikan guru tidak dapat diterima dengan mudah.

Seharusnya, persiapan menghadapi ujian nasional tidak hanya dilakukan ketika siswa duduk di kelas

¹ Mahasiswa Jurusan PGSD FKIP Universitas Sebelas Maret Surakarta

^{2,3} Dosen Jurusan PGSD FKIP Universitas Sebelas Maret Surakarta

VI, tetapi juga dimulai sejak siswa berada di kelas IV. Oleh karena itu, diperlukan upaya secara berkesinambungan sehingga mutu pendidikan suatu lembaga pendidikan akan memuaskan. Upaya tersebut tidak hanya dengan peningkatan kualitas pembelajaran, tetapi juga dengan penanaman sikap disiplin belajar siswa.

Wulandari dan Muhari (2011) menyatakan, “disiplin belajar adalah suatu kondisi yang tercipta dan terbentuk melalui proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya yang menunjukkan nilai-nilai ketaatan, ketaatuhan, kesetiaan, keteraturan dan atau ketertiban”. Disiplin belajar sangat baik jika dimiliki siswa karena siswa yang memiliki disiplin belajar akan belajar dengan baik dan teratur sehingga menghasilkan prestasi yang baik.

Disiplin belajar tidak muncul dengan sendirinya, tetapi karena latihan dan pengalaman. Zahrifah dan Darminto (2011) menjelaskan bahwa disiplin belajar dipengaruhi oleh faktor intern dan faktor ekstern. Yang termasuk faktor intern yaitu pengetahuan, kesadaran, ketaatan, keinginan berprestasi, dan latihan berdisiplin. Contoh faktor *ekstern* yaitu lingkungan, alat pendidikan, teman, saudara, kebiasaan dan pembinaan dari rumah, pengawasan, dan sebagainya.

Fakta menunjukkan bahwa tingkat disiplin belajar siswa IV SD Negeri 1 Triwarno masih rendah. Hasil angket menunjukkan bahwa siswa yang selalu mengerjakan PR

setelah pulang sekolah sebanyak 15%, siswa belajar jika ada ulangan sebanyak 35%, dan siswa yang biasa tidak mengerjakan PR sebanyak 25%.

Berbagai cara telah ditempuh untuk mendisiplinkan siswa diantaranya dengan teguran dan pemberian hukuman. Usaha tersebut ternyata kurang efektif karena hanya bersifat sementara, sehingga diperlukan upaya lain untuk meningkatkan disiplin belajar siswa yaitu melalui konseling kelompok.

Tohirin mengemukakan, “layanan konseling kelompok dapat dimaknai sebagai suatu upaya pembimbing atau konselor membantu memecahkan masalah-masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok melalui kegiatan kelompok agar tercapai perkembangan yang optimal” (2007: 179).

Winkel dan Hastuti (2012: 607-616) membagi proses konseling kelompok menjadi lima fase yaitu pembukaan, penjelasan masalah, penggalian latar belakang masalah, penyelesaian masalah, dan penutup.

Konseling kelompok yang dilakukan dipadukan dengan strategi pengelolaan diri. Menurut Muhyidin (Slamet, 2007: 2), “Manajemen diri adalah suatu proses perencanaan, pengorganisasian, pelaksanaan, peng-evaluasian segala sifat dan tindak tanduk diri kita sendiri dengan subyek pelaksana diri kita dan obyek pelaksana juga diri kita sendiri”. Strategi ini berusaha mengetahui diri sendiri dari segala kelebihan dan kekurangan (kelemahan) maupun potensinya.

Strategi pengelolaan diri (*self management*) bertujuan untuk memberikan peran yang lebih aktif pada

siswa dalam proses konseling, memberikan keterampilan siswa yang dapat bertahan sampai di luar sesi konseling, perolehan perubahan yang mantap dan menetap dengan arah prosedur yang tepat, menciptakan keterampilan belajar yang baru sesuai harapan, dan siswa dapat mempola perilaku, pikiran, dan perasaan yang diinginkan. (Nurzaakiyah dan Budiman, 2010: 16).

Gunarsa (Nurzaakiyah dan Budiman, 2010: 20-32) menyebutkan ada 4 teknik dalam manajemen diri yaitu pemantauan diri (*self monitoring*), penghargaan diri (*self reward*), kontrak dengan diri (*self contracting*), dan penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*).

Berdasarkan uraian tersebut, maka diperoleh rumusan masalah sebagai berikut: “Apakah penerapan konseling kelompok dengan strategi pengelolaan diri dapat meningkatkan disiplin belajar siswa kelas IV SD Negeri 1 Triwarno?” Tujuan penelitian ini adalah meningkatkan disiplin belajar siswa kelas IV SD Negeri 1 Triwarno melalui penerapan konseling kelompok dengan strategi pengelolaan diri.

Metode Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri 1 Triwarno, yang beralamat di Jalan Korowelang No. 1, desa Triwarno, Kecamatan Kutowinangun, Kabupaten Kebumen, dan dilakukan pada bulan Desember 2013 sampai dengan bulan Mei 2014. Subjek dalam penelitian ini adalah 10 siswa laki-laki kelas IV SDN 1 Triwarno, pada tahun ajaran 2013/2014 yang mengalami masalah disiplin belajar rendah.

Sumber data dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV, guru dan dokumen. Pengumpulan data menggunakan teknik observasi, wawancara, sosiometri, angket, dan dokumentasi. Validitas data diperoleh melalui triangulasi sumber, triangulasi teknik, dan triangulasi teori. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif komparatif dan analisis statistik deskriptif.

Prosedur dalam penelitian ini berupa penelitian tindakan kelas diagnostik yang dilakukan dalam tiga siklus, tiap siklus tiga pertemuan. Setiap siklus terdiri dari perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi.

Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian mengacu pada proses dan hasil konseling kelompok. Keberhasilan proses konseling kelompok dilihat skor dari aktivitas guru dan siswa dalam pelaksanaan konseling kelompok, dan penggunaan strategi pengelolaan diri. Proses konseling kelompok terdiri dari 4 tahap yaitu tahap pembukaan, tahap eksplorasi, tahap kerja/penyelesaian masalah, dan tahap penutup.

Adapun keberhasilan proses/penerapan konseling kelompok dapat dilihat pada tabel 1 berikut.

Tabel 1 Keberhasilan Proses/Penerapan Konseling Kelompok

Kriteria	Siklus (%)		
	I	II	III
Aktivitas Guru	85.5	93.0	93.2
Aktivitas Siswa	76.1	89.7	89.9
Respon Siswa	70.4	84.2	87.1
Pengelolaan Diri	62.7	79.0	87.5

Tabel di atas menunjukkan bahwa penerapan konseling kelompok

pok mengalami peningkatan tiap siklusnya. Aktivitas guru pada siklus I mencapai 85.5%, meningkat menjadi 93% pada siklus II, dan meningkat lagi menjadi 93.2% pada siklus III. Aktivitas siswa pada siklus I mencapai 76.1%, meningkat menjadi 89.7% pada siklus II, dan meningkat lagi menjadi 89.9% pada siklus III. Respon siswa pada siklus I mencapai 70.4%, meningkat menjadi 84.2% pada siklus II, dan meningkat lagi menjadi 87.1% pada siklus III.

Penerapan strategi pengelolaan diri juga selalu mengalami peningkatan pada tiap siklusnya. Pada siklus I, penerapan strategi pengelolaan diri mencapai 62.7%, pada siklus II meningkat menjadi 79%, dan meningkat lagi pada siklus III menjadi 87.5%.

Keberhasilan konseling kelompok dilihat hasilnya berupa peningkatan disiplin belajar siswa. Peningkatan disiplin belajar siswa dapat dilihat dari pencapaian skor dan ketuntasan disiplin belajar.

Tabel 2 Pencapaian Tingkat Disiplin Belajar Siswa

Kondisi	Skor	Ketuntasan
Siklus I	72.8	10%
Siklus II	81.1	60%
Siklus III	85.7	95%

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa disiplin belajar siswa mengalami kenaikan pada tiap siklusnya. Pada siklus I skor disiplin belajar siswa 72.8, pada siklus II menjadi 81.1, dan pada siklus III naik menjadi 85.7%. Sedangkan ketuntasan disiplin belajar siswa pada siklus I mencapai 10%, pada siklus II mencapai 60%, dan pada siklus III mencapai 95%.

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari siklus I-III, dapat disimpulkan bahwa proses/penerapan konseling kelompok dengan strategi pengelolaan diri mengalami peningkatan pada tiap siklusnya, baik aktivitas guru, aktivitas siswa, respon siswa, dan penggunaan strategi pengelolaan diri. Selain itu, disiplin belajar siswa juga mengalami peningkatan pada tiap siklusnya. Ini menandakan bahwa keberhasilan proses konseling mempengaruhi tingkat disiplin belajar siswa. Jika pencapaian penerapan konseling rendah, maka tingkat disiplin belajar siswa juga rendah. Dengan demikian konseling kelompok dapat digunakan untuk membantu siswa dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi melalui tahap-tahap/kegiatan yang dilakukan di dalamnya yaitu tahap pembukaan, tahap eksplorasi, tahap kerja/penyelesaian masalah, dan tahap penutup. Tahap-tahap tersebut mempunyai kesamaan dengan langkah/fase yang dikemukakan Winkel dan Hastuti yaitu fase pembukaan, penjelasan masalah, penggalian latar belakang masalah, penyelesaian masalah, dan penutup (2012: 607-616).

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa penerapan konseling kelompok dengan strategi pengelolaan diri cocok jika digunakan untuk meningkatkan disiplin belajar siswa. Sesuai dengan pendapat Grant (2010) bahwa salah satu prinsip strategi pengelolaan diri menolong individu mengubah perilaku maladaptif (tidak baik) ke perilaku adaptif (baik).

Simpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan, diperoleh kesimpulan bahwa penerapan konseling ke-

lompok dengan strategi pengelolaan diri dapat meningkatkan disiplin belajar siswa kelas IV SDN 1 Triwarno.

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka diharapkan guru peka terhadap permasalahan yang dihadapi siswa dan berusaha membantunya melalui bimbingan dan konseling. Guru juga diharapkan menguasai strategi pengelolaan diri, mampu membimbing siswa, dan ikut memantau pengelolaan diri yang dilakukan siswa. Siswa diharapkan terlibat secara aktif pada setiap tahap konseling kelompok yang dilaksanakan. Selain itu, siswa diharapkan dapat melaksanakan pengelolaan diri dengan sungguh-sungguh dan penuh rasa tanggung jawab meskipun tanpa pengawasan guru.

Daftar Pustaka

- Grant, S. K. (2010). *Behavioral Therapy: Psychology 460 Counseling and Interviewing*. Diperoleh 27 Agustus 2013, dari <http://www.csund.edu/>
- Nurzaakiyah, S. dan Budiman, N. (2010). *Teknik Self Management dalam Mereduksi Body Dysmorphic Disorder*. Diperoleh 27 Agustus 2013 dari http://file.upi.edu/.../TEKNIK_SELF_MANAGEMENT.pdf
- Slamet, T. (2007). *Manajemen Diri dalam Islam. Skripsi*. Diperoleh pada 29 Mei 2012 dari <http://digilib.uin-suka.ac.id/>
- Tohirin. (2007). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Winkel, W. S. dan Hastuti, S. (2012). *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.
- Wulandari, F. D. dan Muhari. (2011). Penerapan Konseling Kelompok dengan *Strategi Self Modeling* untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Bimbingan*, 12 (2). Diperoleh 22 April 2013, dari <http://ppb.jurnal.unesa.ac.id/>
- Zahrifah, F. L. dan Darminto, E. (2011). Penggunaan Strategi Pengelolaan Diri untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Bimbingan*, 12 (1). Diperoleh 22 April 2013, dari <http://ppb.jurnal.unesa.ac.id/>